

ほひんだより 5月

令和元年5月8日
せらにし小学校

あさゆう すず は ひるま なつ おも ようき がつ きおん へんか
朝夕は涼しく、晴れた日の昼間は夏を思わせるような陽気になることもあります。5月は、気温の変化に
くわ がつ きんちよう つか で うんどうかい れんしゆう ほんかくてき たいちよう くず しき はや
加えて、4月の緊張や疲れが出ることや運動会の練習も本格的になり、体調を崩しやすい時期です。早め
に寝ることやごはんをしっかり食べることなど、規則正しい生活を送ることを心がけましょう！

しんがつき げつ
新学期から1か月。
すこ つか
少し疲れたなあ...
という人は、

朝の生活習慣の見直しから始めよう！

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か？

スタート 起床



睡眠は大切なので、
学校に行くぎりぎりまで
眠るほうがいい
はい ➡ **せ**
いいえ ➡ **け**

け 朝ごはん

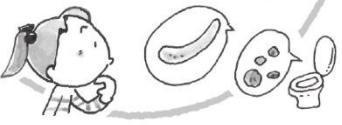
お昼ごはんをたくさん
食べる人は、朝ごはんを
食べなくてもいい
はい ➡ **い**
いいえ ➡ **ん**

か ざんねん！

食べた後は必ず
歯みがきを。
また、眠っている間に
増えた歯垢を
取りのぞきます。

こ トイレ

元気なうちはどちらかな？
ガチガチ・ころころうち ➡ **つ**
バナナうち ➡ **う**



い ざんねん！

脳のエネルギーになる
ブドウ糖は、体内にためて
おけないのですぐに不足して
しまいます。
朝ごはんを脳やからだの
エネルギーを
補給しましょう。



ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、
歯みがきをしたほうがいい
はい ➡ **こ**
いいえ ➡ **か**

つ ざんねん！

ガチガチ・ころころうちは、
水分や野菜が足りないうち。
バナナうちは、腸の健康が
ばっちりなうち。
毎朝トイレでうちを出す
習慣をつけよう。



せ ざんねん！

朝は元気のために
できることがたくさん。
朝日をあびて脳を自覚め
させたり、朝ごはんを
エネルギーを補給したり。
うちを出すのも
大事です。

う ざんねん！

朝の生活習慣を整えて、
元気な一日を
送りましょう！

ゴール

つめてなんのためにあるの？

今日、つめが伸びていたから「切りなさい」って怒られちゃった。どうしてつめなんてあるんだろう？

●もしつめがなかったら？

指先には骨が通っていないので、つめがなかったらふにやふにやでものを摘まむのも一苦労。また、すぐに指先にケガをしてしまいます。



●大事な役割を持つつめですが…

伸びすぎると折れたりはがれたりして痛い思いをします。また、すきまに汚れやバイキンが溜まり病気の原因になることも。

てのひら側から見えないくらいの長さを目安に、こまめに切りましょう。



つめが長いと、お友だちにけがをさせてしまうこともあります。家で切っておきましょう。



熱中症は5月にも多いことを知っていますか？

暑くなってくると心配なのが熱中症です。でも、この5月にも実は熱中症が多く発生しています。急に気温が上がり、体が順応できないために起こる5月の熱中症。

元気に運動会を終えられるように、ご家庭でも規則正しい生活をすること(特に、夜早く寝ること・朝ごはんをしっかり食べること)、水筒を持たせることなどの熱中症対策をよろしくお願いします。



保護者のみなさまへ

<< 5月の健康診断 >>

日にち	項目	対象
5月22日(水)	内科健診	1～3年
5月23日(木)	歯科健診	全学年
5月30日(木)	心電図検査	1・4年, 経過観察者
5月30日(木)	内科健診	4～6年

学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)です。実際に異常があるかどうか、また、その原因や治療法を知るには、医療機関での診察や検査が必要です。

「結果のお知らせ」がお手元に届きましたら、早めに医療機関を受診することをお勧めします。受診後は、結果のお知らせの下についている「返信票」を学校へ提出してください。また、れんらくぶくろは、速やかに学校へ戻していただきますようお願いいたします。

毎年のことだから？



視力の低下や慢性の耳鼻科疾患など、「わかっているから…」とそのままするのではなく、定期受診の目安にしていただけだと思います。